

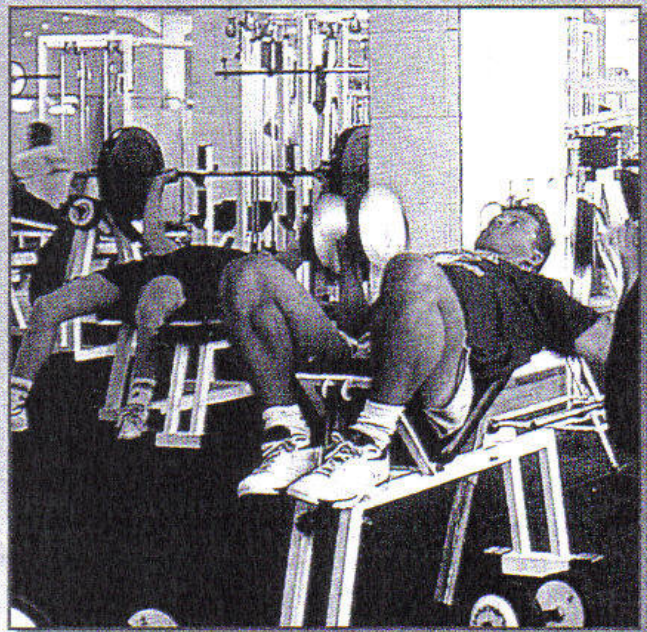


Com hem de millorar la força

Per a augmentar la força d'un múscul, cal imposar-li una resistència superior a la que suporta habitualment. Per a això, hem de tindre en compte els conceptes següents:

- **Repetició.** Són moviments idèntics que provoquen una mateixa contracció muscular. Així, si volem fer flexions i extensions de tronc des d'estesa supina (abdominals), hem d'efectuar, aproximadament, 15 repeticions sense variar la posició.
- **Sèrie.** És la tanda de repeticions que es poden portar a terme amb la mateixa càrrega. Seguint amb l'exemple anterior, fariem 3 tandes de 15 abdominals, amb un descans d'1 minut entre cadascuna.
- **Càrrega.** És la resistència imposada al múscul. Per exemple: fer els abdominals amb diferents posicions de braços (braços creuats al pit, amb les mans al clatell, braços estesos cap arrere, etc.).
- **Màxima repetició.** És el treball que es realitza una sola vegada, sense possibilitat de repetir-lo sense la recuperació necessària. Així, si alces una vegada 70 kg, ja no podràs repetir aquest esforç una altra vegada.
- **Intensitat.** És la regulació de l'esforç, prenent com a referència la màxima repetició. Si treballes al 50%, alçaràs 35 kg en comptes de 70. Com que l'esforç no és màxim, podràs repetir el mateix esforç diverses vegades.
- **Volum.** És la quantitat total de quilograms alçats en un temps determinat (sessió, setmana, etc.). Es calcula multiplicant el nombre de repeticions pels quilograms.

Un **circuit** és un dels mètodes utilitzats per a la realització d'activitats relacionades amb el desenvolupament de la força. Es basa a efectuar els exercicis en un ordre preestablert i amb una intensitat condicionada pels objectius desitjats.



- No s'han d'usar càrregues màximes, ja que un desenvolupament excessiu de la musculatura podria originar alteracions en el teu creixement.
- És aconsellable que treballes tots els músculs de forma rotatòria.



Activitats per a casa

1. Fes, a una intensitat del 100 %, el circuit proposat i troba els tants per cent que el teu professor o professora t'indique.

exercicis	100 %	50 %	60 %	60 %	70 %	60 %	70 %	80 %	100 %
	1r dia	1a-2a setmana	3a-4a setmana	5a-6a-7a setmana	1r dia				
1. braços:									
2. cames:									
3. tronc:									
4. braços:									
5. cames:									
6. tronc:									
7. braços:									
8. cames:									
9. tronc:									

2. Creus que milloraries la força si fas el circuit anterior dues vegades per setmana en dies alterns? Justifica la teua resposta.

.....

.....

.....

.....